



Vol. 16 No. 1

Marzo de 2013

# ¿ES NECESARIA LA CATEGORÍA DE REFLEXIÓN EN LA PSICOLOGÍA?

Hilda Soledad Torres Castro<sup>1</sup> y Alberto Miranda Gallardo<sup>2</sup>

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

## RESUMEN

La reflexión debe reconocerse como categoría psicológica porque es un tipo de pensamiento con repercusión directa en el proceso social que en interacción dan cuenta del comportamiento; es pensamiento de segundo orden, que puede pensar sobre un pensamiento de primer orden, pensar sobre el contenido de otro pensamiento o sobre su portador; tiene la cualidad de controlar, supervisar y regular el conocimiento. Entre las ganancias teórico-prácticas para la psicología se incluye la construcción de modelos teórico-metodológicos sobre el proceso reflexivo y sus posibilidades en el ámbito educativo y el de la salud.

**Palabras clave:** reflexión, pensamiento, metacognición, teoría, práctica.

# IS IT NECESSARY THE REFLECTION CATEGORY IN PSYCHOLOGY?

<sup>1</sup> Profesora de Carrera Titular A definitivo. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Carrera de Psicología. Correo electrónico: [dahiltorres@gmail.com](mailto:dahiltorres@gmail.com).

<sup>2</sup> Profesor de Carrera Asoc. C definitivo. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Carrera de Psicología. Correo electrónico: [albertomiga@gmail.com](mailto:albertomiga@gmail.com)

## ABSTRACT

The reflection should be recognized as psychological category because it is a kind of thinking with direct impact on the social process in interaction behavior realizes, is second-order thought, you can think about first-order thinking, thinking about the contents of another thinking or its bearer has the quality to control, supervise and regulate knowledge. Between theoretical and practical gains for psychology includes the construction of theoretical and methodological models on the reflective process and its potential in education and health.

**Key words:** reflection, thinking, metacognition, theory, practice.

Preguntar si la reflexión es una categoría importante en la Psicología obliga a introducirse al doble juego que exige reflexionar sobre la “reflexión” como proceso del pensamiento (Dewey, 1989), dirigir la atención a un tipo de pensamiento de segundo orden (Schütz, 1974), y a su vez, como metacognición (Flavell y Wellman, 1977); análisis que obliga a considerar dicha categoría desde su planteamiento teórico.

Pensar sobre la reflexión también invita a analizar el uso cotidiano del término, porque su desarrollo práctico es indispensable. Es frecuente escuchar aseveraciones que implican directamente la acción reflexiva, sea para enfrentar la solución de problemas, elaborar planes y proyectos, cambiar un estilo de vida y a partir de ello, obtener mayor calidad en la existencia (Torres, 2005a), entre otras posibilidades; hay pues un desarrollo de dicha categoría como herramienta práctica.

Definitivamente esto pone en el centro de interés algunos cuestionamientos: 1) ¿qué es la reflexión? 2) ¿es un pensamiento de segundo orden? 3) ¿la metacognición explica la reflexión o a la inversa: la reflexión explica la metacognición? 4) ¿qué ganancia teórica y práctica obtiene la psicología?

El propósito de este artículo es responder a estas interrogantes con la finalidad de promover la inclusión de la reflexión como categoría teórica y práctica en la disciplina psicológica.

### 1) ¿Qué es la reflexión?

Como primer punto es necesario agotar la definición que nos da el Diccionario de la Real Academia Española (2001).

La reflexión es el acto de considerar detenidamente algo; acción y efecto de reflejar o reflejarse; manera de ejercer la acción del verbo reflexivo. El origen del término reflexivo se encuentra en el latín *reflexum*, supino de *reflectere*; esto es, volver hacia atrás; que refleja o refleja (p. 1925).

Esta definición sitúa la reflexión de dos formas: a) como acto de reflejo; y b) como acto de pensamiento. En su primer significado, Descartes es el antecedente, en particular con las dos leyes de la reflexión de la luz. La primera ley hace referencia a que tanto el rayo incidente, como el rayo reflejado y la normal se encuentran en un mismo plano. La segunda ley se refiere a que el ángulo de incidencia es igual al ángulo de reflexión (Beltrán, 2005).

Dicha ley se expresa en el reflejo de la luz y de las ondas sonoras, es decir en la física, en la mecánica acústica y ondulatoria. Sin embargo, el otro sentido, como acto de pensamiento, es acorde con su acepción filosófica que se refiere al proceso de *meditar*; es decir, capacidad del ser humano, proporcionada por su racionalidad, que le permite pensar detenidamente en algo con la finalidad de sacar conclusiones. Tal término fue introducido por Locke (1690), contexto en el que se usaban conceptos como "meditar", examinar o considerar con uno mismo.

En este contexto, el interés se sitúa en el estudio de la reflexión desde dos planos: como pensamiento y como acción que proviene de las ciencias humanas.

Considerar la reflexión como pensamiento nos permite categorizar al *hombre capaz de reflexión*, desde dos dimensiones: 1) la cognitiva, pues el hombre es ser pensante, por ello debemos analizar procesos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la conciencia y el lenguaje. En esta acepción de reflexión se incluye la nominación, la clasificación, la descripción, el análisis y la síntesis; y 2) la social, que implica la acción social como categoría central que los hombres como agentes realizan cotidianamente, en la cual interviene el lenguaje en su carácter práctico, mediador de intersubjetividad. También los esquemas

interpretativos y los marcos de sentido adquieren un lugar preponderante en la comunicación intersubjetiva. La reflexión y el lenguaje se transforman en acción.

La primera dimensión está asociada con el pensamiento; la segunda, con las acciones cotidianas. La dimensión de la concepción cognitiva se desarrolla con fuerte influencia de la visión pedagógica del filósofo Dewey (1989, p. 22), en la que propone que el pensamiento reflexivo es más complejo, parte de una creencia y tiene una finalidad; así, lo plantea como sucediéndose en pasos hasta llegar a una solución.

La dimensión social se concibe desde una perspectiva sociológica, según Giddens (1984) las acciones cotidianas de los agentes sociales repercuten directamente sobre el control reflexivo que ellos llevan a cabo sobre sus acciones. Los términos acción social y agentes sociales se retoman de la teoría de la estructuración social del sociólogo británico Anthony Giddens. Agente social es todo ser humano reflexivo que cumple un papel activo dentro de su quehacer social. La acción social se refiere básicamente a las prácticas cotidianas que todos los hombres como agentes sociales del cambio realizan a diario, no sólo en provecho de ellos como agentes activos sino también en mejora de la sociedad, participando no sólo en la reproducción de valores, sino también en su transformación. A diferencia de la concepción funcionalista de la acción social, Giddens propone que la característica de los agentes sociales es ser individuos activos, participativos y transformadores de su propia acción y como tales poseen la característica de ser agentes reflexivos. La reflexión y la acción van de la mano. No podemos entender aquélla sin hacer referencia a las acciones que desempeña el individuo como parte de sus actividades diarias.

Ahora es necesario definir la reflexión, lo que no ha sido fácil debido a que se trata de un proceso que integra elementos cognoscitivos que obligan a discutir si es posible conocer y explicar lo que sucede dentro de la mente humana; más aún, si es posible que otros agentes puedan dar cuenta de la reflexión que se presenta en otro. Si es así, surgen las siguientes interrogantes: ¿qué elementos son indispensables para su comprensión? ¿qué otros aspectos intervienen? ¿si se trata de un proceso cognoscitivo, cómo podemos saber lo que sucede dentro de la

mente de otra persona? Como se puede observar, surgen estas y otras interrogantes, y con ello la complejidad del fenómeno de estudio.

Nos hemos propuesto buscar respuestas para los anteriores cuestionamientos, por ello el acercamiento a la filosofía y a la sociología, desde donde se propone una definición de reflexión:

La reflexión se entiende como una cualidad humana con carácter potencial, se expresa como pensamiento de segundo orden con repercusión directa en las acciones o comportamiento cotidiano, su fin es la búsqueda de las razones del hacer y el hacer mismo, refractados el uno sobre el otro. Los marcos de sentido y los esquemas interpretativos cumplen un papel esencial en su manifestación que, a través del lenguaje en su función práctica y social, media las relaciones entre los agentes y los posibilita a producir, reproducir y transformar su acción o comportamiento en busca de autonomía en sus juicios, decisiones y el propio comportamiento (Torres, 2005b/2007, p. 95/p. 7).

## 2) ¿Es un pensamiento de segundo orden?

Afirmar que la reflexión es pensamiento de segundo orden conduce a analizar dos aspectos; el primero señala la existencia de un *pensamiento de primer orden* que se caracteriza por descubrir y examinar las relaciones entre objetos, situaciones o agentes (Inhelder y Piaget, 1958); *verbi gratia*: pensar que el día de hoy saldré a pasear con mi perro; es una idea o discurso que sólo se dirige a un objeto externo en su inmediatez, el acto o el deseo o la costumbre de sacar a pasear al perro; a diferencia del *pensamiento de segundo orden*, que aplica el proceso de pensar sobre la idea de un primer pensamiento, en este caso pensar si sería buena o mala idea salir a pasear con mi perro. Sería buena idea siempre y cuando yo no esté muy cansada, que no tenga mucho trabajo, que no tenga ningún compromiso o que haya terminado mi escrito; sería mala idea cuando tenga muchos pendientes, que me sienta agotada o que llueva. La categoría que se utiliza para validar que es una buena o mala idea le antepone un carácter más complejo o superior al pensamiento de primer orden porque implica analizar prioridades, intereses, jerarquías de elección, significados, entre otros elementos,

antes de tomar una decisión. En esta misma idea, Inhelder y Piaget (1958) consideran al pensamiento de segundo orden como operacional formal, lo que consiste en reflexionar sobre nuestros pensamientos, buscar los nexos entre las relaciones y transitar entre la realidad y la posibilidad.

Dos antecedentes filosóficos de esta forma de analizar el pensamiento se observan en Condillac (1999), génesis que se remonta a un primer pensamiento simple que ha sido el objeto de un segundo, y éste a su vez objeto de un tercero; y así sucesivamente. Este orden de pensamientos se debe manifestar para conocer las ideas que tenemos de las cosas.

El otro antecedente está en John Locke, quien afirma que los primeros pensamientos aparecen con las sensaciones como la luz, el color, el dolor, el placer, el movimiento, el reposo. Tales sensaciones son innatas y son el primer objeto de reflexión, de aquí se forman las ideas de las diferentes operaciones del alma; por ejemplo: entender e imaginar; éstas significan los pensamientos de segundo orden (Torres, 2005b).

En este contexto, la reflexión se entiende como el retorno del pensamiento, es la búsqueda de las relaciones entre mis ideas y las de otros agentes, la búsqueda de las relaciones entre mis ideas y los objetos que las rodean, asimismo la búsqueda de las relaciones entre mis ideas en una situación, contexto o evento particular; todas ellas transitando entre la realidad y la posibilidad.

En esta condición, la reflexión es pensamiento de segundo orden que se expresa en tres niveles: a) como pensamiento; b) como contenido; y c) como portador de ese pensamiento. Esto es, la reflexión elige a cuál de ellos se quiere dedicar. Por ejemplo:

- 1) Mi pensamiento es sobre mi manera de pensar.
- 2) Mi pensamiento es sobre el contenido de otro pensamiento.
- 3) Mi pensamiento es sobre mi persona como portadora de tal pensamiento.

De acuerdo a Descartes la reflexión se refiere a un reflejo; sin embargo, la reflexión como pensamiento no puede explicarse como reflejo, debido a la

imposibilidad del pensamiento uno a uno, ya que entran en juego varios elementos azarosos; por ejemplo: las emociones, la voluntad, el estado de ánimo, el contexto social, el contexto histórico-cultural, los significados que le asignamos a las cosas, a los eventos o situaciones y a los otros agentes, entre otros.

La reflexión humana no puede explicarse como reflejo del pensamiento, sino como retorno del pensamiento de segundo orden en sus tres niveles.

### 3) ¿La metacognición se relaciona con la reflexión?

Si entendemos la reflexión como pensamiento de segundo orden que implica, como lo decía Inhelder y Piaget (1958), buscar las relaciones entre nuestros pensamientos, y además permite, si así lo desea el agente, pasar de la realidad a la posibilidad, podemos afirmar que la reflexión tiene relación directa con la metacognición.

De acuerdo con Pozo (1990), la metacognición es un tipo de pensamiento estratégico que permite regular la propia actividad del aprendizaje, propiciando la habituación a reflexionar sobre el propio conocimiento. Dicho planteamiento es propio de las teorías constructivistas del aprendizaje significativo, que responde a la necesidad de una transición desde un aprendiz pasivo, dispuesto a aprender de forma adaptativa y reproductiva lo que se le pida, hacia un aprendiz generador y constructivo, orientado a la búsqueda del significado de lo que hace.

La metacognición parte de un sujeto o aprendiz activo, productor y transformador de funciones cognoscitivas que le permitan guardar, elaborar y valorar información, a la vez que le posibilitan conocer, controlar y regular su propio funcionamiento intelectual.

El término metacognición tiene su propia historia, que hace referencia a los distintos significados que éste ha adquirido de acuerdo con el momento y al marco de referencia bajo el cual se ha trabajado. Sus orígenes datan en los trabajos de memoria en donde el interés se centraba en la capacidad que tiene el ser humano de tener memoria de su propia memoria; sin embargo dicho término se ha desarrollado y en la actualidad se habla de tres aportes primordiales: la



metamemoria, la metacompreensión y la metacognición (Flavell, 1976), éste último se presenta como control de la cognición y como supervisión de la misma.

Pero antes de hablar sobre el papel que adquiere la metacognición como control y supervisión, es importante exponer una de las dimensiones centrales de la cognición: el conocimiento acerca de ella. Flavell, en sus primeros trabajos, pedía a los niños que reflexionaran sobre sus procesos de memoria, y, aunque trabajaba sobre la metamemoria, se encaminó hacia la reflexión del proceso que se pone en marcha cuando la cognición se está llevando a cabo, es decir a tener un conocimiento acerca de la cognición.

Pero surgieron algunos problemas: las personas exhibían limitaciones para generalizar o transferir lo que habían aprendido a otras situaciones distintas; sin embargo, dicho problema se solucionaba cuando el experimentador participaba realizando tareas de monitoreo y supervisión de las tareas, lo que llevó a la necesidad de incluir dentro de los estudios la enseñanza explícita de métodos de autorregulación que permitieran a los sujetos experimentales hacerse cargo de sus propios recursos cognitivos para lograr el control de la cognición y a su vez responsabilizarse de su propia regulación y supervisión del aprendizaje, independientemente de la situación.

Campione, Brown y Connell (1989) proponen tres dimensiones para abordar dicho problema:

1) *Conocimiento estable y consciente* que las personas tienen acerca de: a) su cognición, b) de ellos mismos como aprendices o solucionadores de problemas; c) de los recursos que poseen; y d) de la estructuras del conocimiento en los dominios en los cuales trabajan.

2) *Autorregulación*, monitoreo y orquestación de parte de los estudiantes, de sus propias destrezas cognitivas.

3) *Habilidad para reflexionar sobre su conocimiento* y de los procesos que se llevan a cabo en el manejo de ese conocimiento.

Tales dimensiones tienden a vincularse; pero ha surgido gran cantidad de definiciones sobre la metacognición; sin embargo todas llegan al acuerdo de que son tres los aspectos que la definen como un constructo tridimensional: 1)



conciencia; 2) monitoreo (supervisión, control y regulación); y 3) evaluación de los propios procesos cognitivos.

En este sentido, la reflexión se relaciona directamente con la metacognición, ya que forma parte de una de las tres dimensiones que la definen, que nos permite tener conocimiento de la cognición, pero además con la posibilidad de ir más allá del mero conocimiento o ser consciente de éste, permite controlar, supervisar y regular dicho proceso en vías de un mayor aprovechamiento del aprendizaje, y por si fuera poco, promueve la valoración de los propios procesos cognitivos.

Por ende la reflexión es parte constitutiva de la metacognición, sin ella, ésta última no podría cumplir su propósito. Sin embargo, la reflexión es un proceso ejecutivo que decide el nivel de análisis que desea poner en marcha.

#### 4) ¿Qué ganancia teórica y práctica obtiene la psicología?

Incluir la categoría de reflexión dentro de la psicología tiene sus ganancias en dos planos: teórico y práctico.

Si entendemos la reflexión como categoría que se expresa de manera cognitiva, se hace referencia directamente al proceso del pensamiento y como tal forma parte del objeto de estudio de la psicología. Sin embargo, también podemos pensar que dicha categoría sólo forma parte de la manifestación social en sentido práctico, lo cual la vincula con las acciones sociales o cotidianas a través de las cuales nos relacionamos con otros seres humanos. Pero si vinculamos la categoría cognitiva y la social como explicación de la reflexión, estaremos hablando de cómo nuestras acciones cognitivas y sociales se ponen en marcha en vías de explicar el comportamiento humano en relación con otros seres humanos; aspecto que constituye parte de la psicología.

Un elemento importante de la ganancia teórica de la reflexión se dirige a la concepción de ésta desde un plano teórico, que obliga a definir y encaminar su metodología hacia la comprensión del ser humano. Aquí la necesidad de desarrollar modelos teórico-prácticos y con ello enriquecer el panorama psicológico.

En este sentido es necesaria la conceptualización y la promoción de seres humanos activos, reflexivos, críticos y propositivos. Desarrollar trabajo en esta línea enriquece el panorama de nuestras investigaciones, porque no sólo definimos parámetros que den cuenta de tales cualidades, sino también nos obliga a desarrollar la metodología adecuada para su estudio y promoción.

Si la reflexión tiene como propósito central la promoción de seres activos, críticos y propositivos de su propia acción o comportamiento, y a su vez ser parte constitutiva de las acciones o comportamientos de otros seres con los que se relacionan, entonces no sólo las acciones cognitivas sino también las sociales en interacción son esenciales para responder a este propósito.

Es necesario desarrollar marcos teóricos y modelos que expliquen cómo podemos participar en la construcción de esos seres reflexivos capaces de buscar soluciones a sus problemas y con ello lograr mejor calidad de vida.

Dentro de la ganancia práctica, la reflexión puede ser aplicada en ámbitos distintos, sin embargo en este contexto se desea enfatizar dos: educación y salud.

#### Educación:

La reflexión puede ser herramienta cognitiva y social para que los estudiantes logren mayor aprovechamiento escolar.

Es necesario que haya docentes más reflexivos que promuevan la comprensión del conocimiento y el mejor aprovechamiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es importante desarrollar modelos educativos que tengan como elemento central la reflexión del aprendizaje y estructuren los planes de estudios en todos los niveles educativos con elementos que generen mayor aprovechamiento escolar.

#### Salud:

Promover la reflexión como herramienta terapéutica con carácter preventivo y correctivo.

Promocionar la reflexión como actitud constante ante la vida, con la finalidad de afrontar problemas cotidianos.

Utilizar la reflexión como proceso psicológico que permite modificar estilos de vida disfuncionales.

Vincular la reflexión con mejor calidad de vida en las distintas etapas del desarrollo, con el propósito de pasar de la mejor manera las distintas crisis del desarrollo humano.

## CONCLUSIÓN

La reflexión debe incluirse como categoría y objeto de estudio de la psicología. Plantear que los seres humanos tienen la cualidad potencial de la reflexión abre el panorama para ejercitarla en la enseñanza y, como consecuencia, visualizar los efectos prometedores tanto en el aprendizaje cuanto en asumirla como actitud de vida a través de estilos funcionales y adaptativos de las nuevas condiciones que se enfrentan a diario.

La reflexión promueve el afrontamiento de problemas de manera razonada, supervisando emociones y controlando la impulsividad; se relaciona con la metacognición y a su vez permite regular nuestro proceso de conocimiento.

Como pensamiento de segundo orden pone en marcha procesos complejos a través de relaciones, comparaciones, distinciones. Promueve la anticipación, se vincula con la variable tiempo, es decir, puede pensar para adelante (hacia el futuro), o hacia atrás (el pasado). Elige si se estaciona en el contenido de una idea, en el objeto, en la persona o en el proceso de pensamiento.

Es indispensable incluir la reflexión como categoría psicológica a través de modelos que pongan en marcha su teorización y metodología con el fin de desarrollar agentes participativos, reflexivos, críticos y propositivos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beltrán, V. (2005). ***Para atrapar a un fotón***. México: Fondo de Cultura Económica.

Campione, J.C., Brown, A.L. y Connell, M.L. (1989). Metacognition: On the Importance of Understanding What You Are Doing. En Charles, R.I; Silver, E., ***The Teaching and Assessing of Mathematical Problem Solving***

(Volumen 3). Reston, Virginia (USA): Lawrence Erlbaum Associates  
National Council of Teachers of Mathematics.

Condillac, E.B. (1999). **Ensayo sobre el origen de los conocimientos humanos**. Madrid: Tecnos.

Dewey, J. (1989). **Cómo pensamos. Nueva exposición de la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo**. Barcelona: Paidós.

**Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española**. España: Espasa. Vigésima Segunda Edición, 2001.

Flavell, J. (1976). Metacognitive Aspects of Problem Solving. En L.B. Resnick (ed.) **The Nature of Intelligence**. Hillsdale, N.J: Erlbaum.

Flavell, J.H. y Wellman, H.M. (1977). Metamemory. En **Perspectives on the development of memory and cognition**. Hillsdale, N.J: Erlbaum.

Giddens, A. (1984). **The Constitution of Society. Outline of the Theory of Structuration**. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.

Inhelder, B. y Piaget, J. (1958). **The Growth of logical thinking; from childhood to adolescence: an essay on the construction of formal operational structures**. New York: Basic Books.

Locke, J. (1983). **Ensayo sobre el entendimiento humano**. Buenos Aires: Aguilar.

Pozo, J.I. (1990). Estrategias de Aprendizaje. En Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C (comp.), **Desarrollo Psicológico y Educación. Tomo I: Psicología Evolutiva**. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

Schütz, A. (1974). **El problema de la realidad social**. Buenos Aires: Amorrourtu.

Torres, C.H. (2005a). Una noción de reflexión y su aplicación en la psicología clínica. En Silva, B.J; Corona, M.R, y Grande-García, I. (eds.). **Psicología y Evolución 3. Filosofía de la Ciencia, Enfoques Evolutivos y Metacognición**. México: FES Zaragoza, UNAM.

Torres, C.H. (2005b). Propuesta de la noción de reflexión desde la filosofía Campione, Brown y Connell (1989), en Miranda, G.A y Torres, C.H. **Episteme y Psique. Debates en Filosofía de la Ciencia y la Psicología**. México: FES Zaragoza, UNAM.

Torres, C.H. (2007). **La Reflexividad. Propuesta de un modelo**. México: FES Zaragoza, UNAM.